

Cauliflower Steaks with Spinach and Pea Pesto

Serves 10

Ingredients

Cauliflower Steaks

- 1 head of fresh cauliflower
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon unsalted onion powder
- 1 teaspoon unsalted garlic powder
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Spinach and Pea Pesto

- 2 cloves garlic
- ¼ teaspoon salt
- 2 large handfuls of spinach
- 1 cup basil
- 2 cups frozen peas
- 1/3 cup olive oil
- ¼ cup walnuts

Directions

1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Remove any leaves from the cauliflower and cut off the stem to make the bottom flat. Cut the cauliflower in half and then cut off the round part of the half to make both sides flat.
3. Season each cauliflower half, then heat a tablespoon of olive oil in a pan and cook for 5 minutes on each side or until golden. When the cauliflower is golden, place each steak onto a baking sheet and cook for 8-10 minutes until the stems are fork tender.
4. Steam the frozen peas until cooked all the way through. Then place all ingredients for pesto into a blender and combine until smooth.
5. Serve each steak with 1-2 tablespoons of pesto and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Cauliflower is a cruciferous vegetable that is naturally high in B-vitamins. It also contains fiber to enhance weight loss and digestion, choline that is essential for learning and memory, and many other important nutrients.

Filetes de coliflor con pesto de espinacas y guisantes

10 porciones

Ingredientes

Filetes de coliflor

- 1 cabeza de coliflor fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cebolla en polvo sin sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo sin sal
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Pesto de espinacas y guisantes

- 2 dientes de ajo
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 puñados grandes de espinacas
- 1 taza de albahaca
- 2 tazas de guisantes congelados
- 1/3 taza de aceite de oliva
- ¼ taza de nueces

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Retire las hojas de la coliflor y corte el tallo para que el fondo quede plano. Corte el coliflor por la mitad y luego corte la parte redonda de la mitad para que ambos lados queden planos.
3. Sazone cada mitad de coliflor, luego caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén y cocine durante 5 minutos por cada lado o hasta que estén doradas. Cuando el coliflor esté dorado, coloque cada filete en una bandeja para hornear y cocine durante 8-10 minutos hasta que los tallos estén tiernos.
4. Cocine al vapor los guisantes congelados hasta que estén completamente cocidos. Luego coloque todos los ingredientes para el pesto en una licuadora y combine hasta que quede suave.
5. ¡Sirve cada filete para 1-2 cucharadas de pesto y disfruta!

Información nutricional

La coliflor es una verdura crucífera que es naturalmente alta en vitaminas B. También contiene fibra para mejorar la pérdida de peso y la digestión, colina que es esencial para el aprendizaje y la memoria, y muchos otros nutrientes importantes.